



からだのとしょかん通信

胃切除後の食事の注意 (2) 2014年1月号

寒くなってきました。風邪やノロウイルス、インフルエンザ等にご注意ください。

今号は、胃切除後の食事 第2弾

「胃切除後、しばらくして起こる“貧血”」について、

栄養課 久志田課長からのミニレクチャーです。

胃切除のしばらくして起こる“貧血”は下記の2つがあります。

それぞれの原因と対策についてお知らせします。

1. 鉄欠乏性貧血

胃全摘術や胃の上・中部の切除の場合、手術後約3年で起こりやすくなります。

【原因】 手術により胃酸の分泌が損なわれ、食物中の鉄分の吸収率が1/10～1/100に低下し、ヘモグロビンが合成されなくなる為です。又食べたものが十二指腸を通過しない再建術式を受けた場合も起こりやすいといわれます。

【対策】 鉄分含有の多い食材を積極的に摂取します。吸収を促すビタミンCを含む野菜や動物性たんぱく質と一緒に摂りましょう。栄養補助食品・栄養強化食品を上手に日常の食生活で取り入れることもお勧めします。症状によっては、医師の指示を受け鉄剤で補う必要があることもあります。

2. 大球性貧血

胃の切除後5年くらいで起こりやすくなります。

【原因】 手術によりビタミンB₁₂の吸収に必要な「内因子」の分泌が損なわれる為です。

【対策】 ビタミンB₁₂製剤の服用やビタミンB₁₂を多く含むレバーや卵の摂取で、(好き嫌いやアレルギーがなければ)対応できる場合もあります。いったんビタミンB₁₂の体内貯蔵が枯渇した場合は、注射で補う必要があります。胃の術後は定期的に診察をうけ、検査値などの変化に適切な対応を心がけましょう。

スーパーで購入できる栄養補助食品 ～鉄・カルシウム～

サブリ米
ヨーグルト
たまごボーロ



飯 150g
鉄 2.5mg



1パック 105g
鉄・11.2mg
カルシウム・147mg



1袋 16g
鉄：5mg
カルシウム：300mg

カロリーメイト



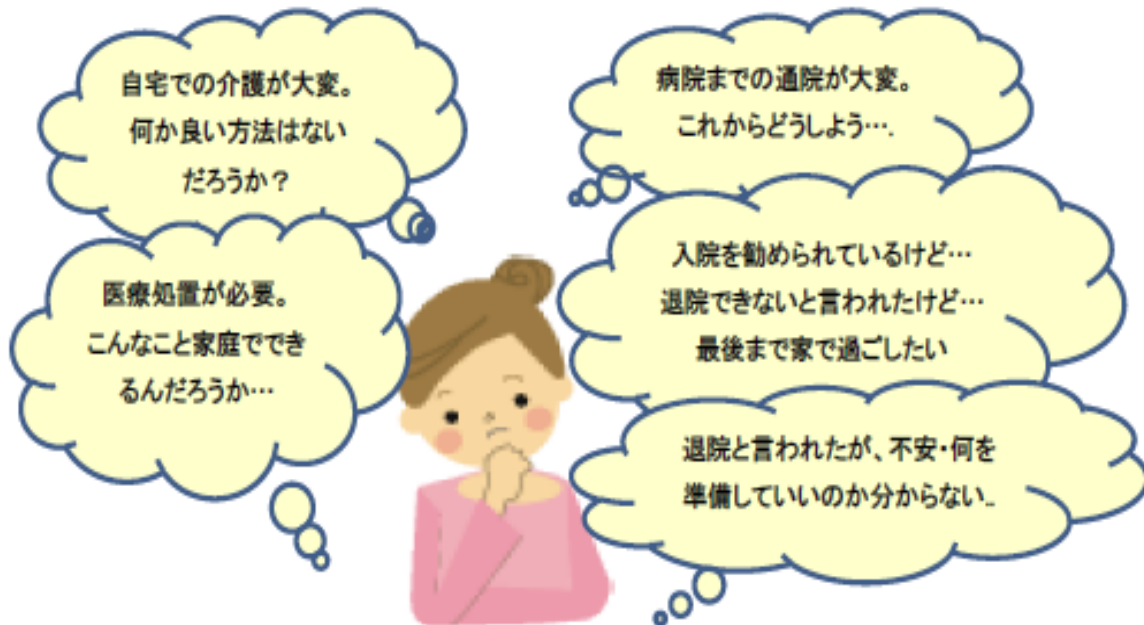
1缶 200mg
鉄 1.3mg
カルシウム 70mg
エネルギー：200kcal
蛋白質 7.6g

***** ◆在宅支援のご紹介*****

在宅療養での困り事をどこに相談すればいいのか？と迷っている方は多いと思います。

地域連携・相談支援センター内に在宅支援窓口（退院調整部門）があります。ここでは、患者さん・ご家族が在宅療養に困らないように準備・お手伝いをしています。

支援が必要な場合は、入院病棟や外来と連携しながら、ケアマネージャーとの連絡調整や、訪問看護・訪問診療（往診）のご案内・依頼を行っています。



まずは、ご相談下さい。（病棟・外来看護師へ相談して連絡をしていただくか、直接窓口にお越しいただいても結構です。）

地域連携・相談支援センター 在宅支援窓口看護師 石田

からだのとしょかんにある胃術後対策・食事/貧血の本

番号	分類	内容	書名	著者	出版年	出版社	価格
1357	WI	胃	胃を切った仲間たち ー胃切者が語る後遺症とその克服法	升田和比古編	2012	桐書房	1,800
1190	WI320	胃がん	やさしい胃がん外来化学療法の自己管理	瀧内比呂也編	2008	医業ジャーナル社	1,800
1364	WI	胃がん	インフォームドコンセントのための図説シリーズ 胃がん 改訂版	笹子三津留編	2012	医業ジャーナル	5,040
1261	WB400	レシピ	胃手術後の人の朝昼夕献立カレンダー	女子栄養大学出版部	2003	女子栄養大学出版部	2,800
1260	WB400	レシピ	胃・腸を切った人のおいしい特効メニュー	吉田美香	2008	主婦の友社	1,300
1329	WI	レシピ	胃手術後の100日レシピ：退院後の食事プラン(100日レシピシリーズ)	加藤チイ栄養指導・レシピ作成； 斉藤君江料理作成	2011	女子栄養大学出版部	1,800
1374	WB	レシピ	がん患者さんを支える 食と栄養トータルケア がん患者さんのためのレシピと工夫	食と栄養トータル ケアプロジェクト	2013	千葉県がんセンター	-

番号	分類	内容	書名	著者	出版年	出版社	価格
64-1		貧血	すこやか食生活⑩貧血の人の食事	溝口秀昭	1993	保健同人社	1,300
570	WH155	貧血	やさしい貧血の自己管理	内田立身	2001	医業ジャーナル	950
885	WL600	貧血	よくわかる最新医学 冷え症・貧血・低血圧	南雲久美子 監修	2000	主婦の友社	1,300